

Aceite de palma, un mundo de beneficios para la salud

Por: **Alexandra Mondragón Serna**, Responsable del Programa Especial de Salud y Nutrición Cenipalma, **Daniela Sarmiento Gutiérrez**, Asistente del Programa Especial de Salud y Nutrición Cenipalma.

Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), actualmente son un problema de salud pública, cuyas cifras en Colombia y en el mundo van en aumento. La enfermedad cardiovascular, el cáncer, la diabetes y la hipertensión, entre otras, pueden ser evitadas y manejadas con cambios en el estilo de vida que incluyen la realización de actividad física, evitar el consumo de alcohol y cigarrillo, y mejorar la calidad de la dieta, lo cual implica una adecuada selección de los alimentos para garantizar el aporte de nutrientes.

Es por ello, que la Federación Nacional de Cultivadores de Palma, Fedepalma, a través del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana, lidera la promoción de espacios académicos en los cuales se brinda información veraz que sirva de base para la gestión de políticas nacionales y la difusión de conocimientos sobre el consumo del aceite de palma en la salud de la población colombiana.

En esta oportunidad las ciudades de Barranquilla y Cartagena fueron los escenarios en donde Pramod Khosla, PhD, Profesor Asociado del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de Wayne State University, Detroit, USA, ofreció el simposio titulado “Los efectos en salud del Aceite de Palma: más allá del perfil de ácidos grasos”.



El Dr. Khosla en compañía de Mauricio Posso, Alexandra Mondragón y las estudiantes de nutrición y dietética de la Universidad Metropolitana de Barranquilla

“ Pramod Khosla, PhD, ha sido investigador para el Palm Oil Research Institute of Malaysia y para el Malaysia Palm Oil Council. ”

Khosla, Fisiólogo con maestría y doctorado en bioquímica, realizó su entrenamiento postdoctoral en la Universidad Brandeis, en USA y ha sido profesor de Wayne State University desde 1996. Cuenta con más de 200 publicaciones entre artículos científicos y libros científicos y ha sido investigador para el Palm Oil Research Institute of Malaysia y para el Malaysia Palm Oil Council.

El 30 de abril en la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla, se reunieron estudiantes y docentes de las carreras de enfermería, nutrición y dietética, ingeniería de alimentos y medicina, así como también a palmicultores y periodistas de la región, para escuchar sobre las bondades del aceite de palma desde el proceso agroindustrial hasta llegar al consumo de mesa y cocina, empleándolo en las preparaciones cotidianas o en alimentos industrializados (panadería, pastelería, helados, sopas instantáneas, entre otros).



Pramod Khosla, PhD, Profesor Asociado del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de Wayne State University durante el Simposio en Barranquilla.



Durante el XXVIII Congreso Anual Avances en Metabolismo y Soporte Nutricional en Cartagena, el Dr. Khosla visitó el stand de Fedepalma y Cenipalma.

Por otra parte, el viernes 2 de mayo Khosla ofreció su conferencia en el marco del XXVIII Congreso Anual de Avances en Metabolismo y Soporte Nutricional organizado por la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica, éste es un espacio académico-científico que convoca a profesionales nacionales y extranjeros en los campos de medicina, enfermería, nutrición y dietética, química farmacéutica, industria de alimentos y áreas afines.

La presentación del Dr. Khosla es fruto de la recopilación de evidencia científica contundente y reciente, en la que él ha trabajado y en la cual se destacan los atributos nutricionales del aceite de palma, como fuente de:

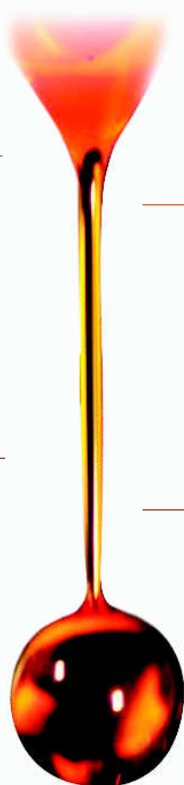
Compuestos fenólicos, que han demostrado efectos anti-aterogénicos, anti-cancerígenos, anti-diabéticos y neuro-protectores.

Vitamina E, especialmente en la forma de tocotrienoles, se ha demostrado que inhibe el crecimiento de las células de cáncer y disminuye las lesiones del cerebro.

Carotenoides (vitamina A), empleados en la lucha mundial contra la deficiencia de vitamina A, debido a que el aceite de palma rojo tiene 15 veces y 300 veces mayor contenido de esta vitamina, comparado con las zanahorias y los tomates, respectivamente.

Su composición de **ácidos grasos** lo convierte en una excelente alternativa para reemplazar los ácidos grasos trans, ya que no requiere del proceso de hidrogenación; adicionalmente sus **ácidos grasos saturados** no se asocian con aumento de la mortalidad por enfermedad cardiovascular, y ejercen un efecto neutro sobre el perfil lipídico.

La presentación del Dr. Khosla es fruto de la recopilación de la evidencia científica más contundente y reciente, él enfatizó en los atributos nutricionales del aceite de palma.



Finalmente Khosla concluyó su presentación diciendo que el aceite de palma atiende gran variedad de necesidades nutricionales y que es el jugador más importante del mundo dado su significado en la seguridad alimentaria, al tiempo que es un alimento ideal para la prevención de ciertas ECNT.